Совет да любовь <u>**№4 2005 г.**</u>

Бюллетень отдела семейного служения СКК Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня

Наш бюллетень при вашей поддержке выходит 1 раз в 2 месяца. Мы предлагаем вам статьи, которые помогут сделать вашу семью счастливой, дадут советы в воспитании детей, научат строить добрые взаимоотношения, а также умные и смешные мысли, игры всей семьей, вкусные рецепты и информация о здоровье.

Советы, чтобы была любовь!

Для родителей

Подростковый период

"...ОНИ (ПОДРОСТКИ) теперь кажутся нам склонными к излишествам, они имеют плохие манеры и не уважают авторитеты, они не почитают взрослых и проводят все свое время, собираясь вместе, и болтая друг с другом. Они всегда готовы противоречить своим родителям, стремятся захватить все внимание во время беседы, прожорливы и мучают своих учителей". Сократ. Это написано более чем за 400 лет до Рождества Христова, но все осталось по-прежнему, не так ли? Каждый в своей жизни прошел через переходный возраст от детства к взрослению, примерно с тринадцати до девятнадцати лет. Именно на этом этапе жизни происходят эмоциональные, социальные и физиологические изменения, которые шокируют и приводят в отчаяние многих неподготовленных родителей. Подобные чувства испытывают даже те родители, которые неутомимо вразумляли своих детей, стараясь применять для их воспитания богоугодные методы, основанные на любви, поддержке и ободрении. Постарайтесь понять суть происходящего с вашими детьми. Бог использует это время, чтобы научить вас возлагать все упование на Него, доверяя Ему самое дорогое! *(Псалом 27:7)*. **Эмоциональные изменения**. Подростки часто испытывают острое чувство незащищенности. Подобное происходит, когда они начинают задумываться о себе: Кто я? Каковы мои ценности и убеждения? Какую степень свободы я должен иметь? Кого я должен действительно уважать? Что я могу делать хорошо? **Социальные изменения.** Подростки часто испытывают чувство неполноценности. Для самоутверждения молодые люди склонны искать общения с равными себе. Они переносят свою преданность родителям на сверстников. Они стремятся к большей независимости. У них возникает интерес к противоположному полу. Они стараются найти новых друзей и войти в ту или иную молодежную группу. Их настроение, образ мыслей и манера поведения неустойчивы и легко изменяются. Почти каждый человек испытал в своей жизни трудности и тревоги переходного возраста. Однако если вы замечаете у вашего ребенка какие-то радикальные неестественные изменения в поведении, возможно, что он находится под влиянием плохих друзей, или ведет беспорядочную сексуальную жизнь; возможно, неправильно или плохо питается, употребляет алкоголь или наркотики. *(Притчи 1:29-31)*. Определить, что происходит с вашим ребенком, насколько это опасно, какие действия требуются от вас, его родителей, вам помогут нижеприведенные признаки, характерные для большинства детей в переходном возрасте.

Эмоциональное уединение. Подросток избегает участия в семейных мероприятиях, скрытен и необщителен, предпочитает уединяться в своей комнате, спорит и может выражаться оскорбительно, резко, грубо. Недоволен тем, чем обеспечивают его родители (одеждой; аудио-, видео-, автотехникой; выделяемыми ему денежными средствами).

Трудности, возникающие в школе. Подросток получает явно низкие для своего уровня оценки, пропускает уроки, нарушает дисциплину на уроке, бросая вызов авторитету учителя, не выполняет домашние задания, выдумывая разные оправдания и причины его невыполнения, старается избежать участия во встречах родителей и учителей, будь то дома или на каких-либо школьных собраниях. Плохое влияние друзей. Вы вдруг замечаете, что: любые разговоры по телефону происходят уединенно,

за закрытыми дверями комнаты подростка; подросток выбирает друзей, которые старше него; не любит говорить о друзьях, всегда защищает их перед родителями; прекращает приглашать друзей к себе домой. Критикует и не любит ответственных и прилежных подростков.

Протест против проверок и контроля. *Ваш ребенок:* недоволен и возмущается всем, что ограничивает его свободу. Не говорит о своих занятиях и увлечениях. Часто нарушает установленное для него время возвращения домой, особенно вечером (при этом, всегда находит извинение своему опозданию). Тайно уходит гулять по ночам. Отказывается посещать церковь.

Физиологические признаки. *Обратите внимание:* Чрезмерный сон и еда - это возможный признак депрессии. Большая потеря веса - это возможный признак анорексии (отсутствия аппетита). Если подросток съедает слишком большое количество пищи, но при этом не прибавляет в весе - это возможный признак булимии (патологическое, повышенное влечение к пище). Бледная кожа и часто повторяющиеся дрожь, рвота, головокружение могут быть признаком употребления наркотических средств. Синяки и порезы на коже могут быть признаком, свидетельствующим об увлечении какой-либо культовой религией или об участии в обрядах сатанистов.

Внешние изменения: Подросток не следует правилам личной гигиены. Постоянно одевается в одну и ту же одежду. Становится слишком небрежным к своему внешнему виду и даже неопрятным. Одевается вызывающе, делает необычную прическу. В стиле одежды подросток пытается подражать какой-либо группе людей (часто отрицательно воспринимаемой обществом). (Притчи 17:25).

Картина пассивного воспитания. Многие родители не обращают внимания на подозрительное поведение ребенка, надеясь, что все пройдет само собой. Другие, не желая возникновения конфликтов, эмоционально отдаляются от подростка, оставляя его без своей любви, ободрения, поддержки и верного наставления. С молитвой рассмотрите свои ответы на вопросы, предлагаемые ниже. Эти вопросы подскажут вам важные области отношений с ребенком. Позвольте Духу Святому исследовать ваше сердце, чтобы выявить допущенные вами грехи по отношению к ребенку. Это поможет вам честно оценить, - как вы выполняете родительские обязанности, возложенные на вас Господом. *(Притчи 24:11-12).* Стараетесь ли вы избегать откровенных разговоров об отрицательных и неправильных поступках вашего подростка? Хватает ли у вас решимости обсуждать с ним неприятные ситуации и вопросы, которые могут вызывать смущение? Не слишком ли легко вы готовы принимать извинения и оправдания вашего ребенка? Покрываете и извиняете ли вы плохое поведение подростка? Даете ли вы подростку испытать на себе прямые последствия его поведения (или стараетесь всячески ограждать вашего ребенка от этого)? Насколько вы последовательны, требуя от вашего ребенка возвращения домой в установленное время? Как вы относитесь к такому важному методу воспитания как наказание, не пренебрегаете ли им, опасаясь, что ваш ребенок перестанет вас любить? Лишаете ли вы подростка своей любви, надеясь, что это заставит его измениться? Сравниваете ли вы своего ребенка с другими подростками, обращаясь к нему с сарказмом, в надежде тем самым побудить его измениться? *(Притчи 24:25).*

Причины беспокойного подросткового возраста. В этот сложный период своей жизни подростки стараются вырваться из "кокона" заботы и попечения, которым родители окружали их с самого рождения. Они больше не ищут помощи родителей, но пытаются сами восполнять свои естественные нужды в любви, значимости и безопасности. Переходный период полон риска и опасностей, так как подростки часто склонны искать ответ на свои нужды и потребности в кругу сверстников, используя неправильные методы и способы. Родители должны понимать, в чем нуждаются их дети, и чего они добиваются в период переходного возраста. Это поиск любви, дружбы. Подростки нуждаются в приемлемых формах близкого общения. *(Иоанна 15:12*). Им нужно ощущение собственной значимости, независимость, ответственность, они хотят быть успешными и нуждаются в осознании того, насколько высоко их ценит Господь. *(Псалом 56:3). Они ищут и* безопасность, а потому нуждаются в личных ценностях, в дисциплине, в духовном возрастании. Подросткам нужны ясные и четкие границы

поведения. Подростки нуждаются *"В страхе пред Господом - надежда твердая, и сынам Своим Он прибежище" (Притчи 14:26).*

Неправильное убеждение подростков: Для меня очень важно быть принятым моими сверстниками, потому что тогда я почувствую себя увереннее, лучше. Я хочу жить по своим собственным принципам, по своим собственным законам и по своей собственной правде.

Правильное убеждение: Я бы очень хотел, чтобы другие подростки меня приняли, но я предпочитаю быть человеком с сильным характером, тем, кто может сказать "нет", отказавшись сделать зло. Моя жизнь наполнится новым смыслом, если я буду ходить Божьими путями и поступать по Его правде. *(Иоанн14:6). (2 Тимофею 2:22). (Плач Иеремии 3:27-29). (Притчи 12:15).*

МОЛИТВА РОДИТЕЛЕЙ: В Послании к Ефесянам есть слова, которые легко можно сделать молитвой за вашего ребенка. Молитесь этими словами постоянно, заменяя в 16, 17 и 19 стихах личные местоимения "вам, ваши, вы" на имя вашего ребенка. Например: "Для сего я преклоняю колена мои перед Отцом Господа нашего Иисуса Христа, От Которого именуется всякое отечество на небесах и на земле. Да даст Он моему сыну (имя)____по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердце моего сына (имя) ______, чтобы мой сын (имя) ______, укорененный и утвержденный в любви, мог постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы мой сын (имя) ________ мог исполниться всею полнотою Божиею" ***(На основе Послания Ефесянам 3:14-19).***

Благодарность со стороны подростков. Не ожидайте "букета благодарностей" от своего подрастающего ребенка за вашу жертвенность, терпение и беспокойство, проявляемые по отношению к нему. Цветы благодарности редки, как правило, они не появятся, пока подросток не окажется вдали от дома и не встретится лицом к лицу с трудностями жизни в этом безжалостном мире. Иногда осознание всего, что было сделано родителями, приходит довольно поздно - когда у взрослого сына или дочери уже появляются свои дети. Тогда ваши дети могут прозреть и выразить вам свое искреннее чувство глубокой благодарности за все, что вы сделали для них в жизни. *(Екклесиаст 11:1).*

Дорогие родители, живите такой жизнью, чтобы в один прекрасный день вы смогли услышать из уст своих детей следующие слова:

- **Спасибо вам за то, что воспитали меня христианином.**
- **Спасибо вам за то, что давали мне честные ответы на трудные вопросы.**
- **Спасибо вам за то, что вы всегда уважительно относились к моему стремлению быть независимым и давали мне свободу.**
- **Спасибо вам за то, что вы позволяли мне совершать ошибки и терпеть поражение.**
- **Спасибо вам за то, что вы не напоминали мне о моих ошибках.**
- **Спасибо вам за то, что вы прощали мои обидные и грубые слова и замечания.**
- **Спасибо вам за то, что вы были моими родителями, а не приятелями.**
- **Спасибо вам за то, что вы всегда так доброжелательно и вежливо относились к моим друзьям.**
- **Спасибо за то, что старались давать мне больше безусловной родительской любви, чем денег.**
- **Спасибо вам за то, что научили меня уважать авторитет других людей; ценить искренность, непорочность и единство духа, души и тела; быть великодушным и свободным от предрассудков и предубеждений.**
- **Спасибо вам за то, что вы выступали против моих неправильных и неприятных поступков, никогда не соглашаясь с ними.**
- **Спасибо за то, что научили меня говорить "нет" тогда, когда было проще и легче ответить "да".**
- **Спасибо за то, что вы всегда оставались такими благочестивыми родителями. За это я вас по-настоящему уважаю.**

В следующем выпуске вы узнаете, как строить

отношения с подростком, как решать вопросы дисциплины, чтобы действительно услышать такие слова благодарности, или, по крайней мере, быть уверенным, что ты сделал все, что мог для своего ребенка.

ДА ПОМОЖЕТ ВАМ БОГ!

Как самим спасти свой брак. (Начало в 3 выпуске)

В предыдущем выпуске мы размышляли о том, как улучшить отношения между супругами, если они начали терять былую доверительность, искренность, стали обыденными, раздражающими и неудовлетворительными. Мы писали о первом шаге – осознании проблемы, ведь если прятаться от проблем, то невозможно их решать. Понять свою роль в конфликте гораздо сложнее, чем винить во всем другого. Еще сложнее сделать усилие, чтобы измениться. Но это стоит того, ведь на другой чаше весов ваша судьба, судьба ваших детей и многое другое. Мы говорили о важности молитвы в восстановлении семейных отношений, о вере Господу и необходимости черпать поддержку в Священном Писании. Когда человек всецело отдается Богу и в Нем находит высшее удовлетворение, только после этого он будет в состоянии оценить те человеческие отношения, которые Он посылает ему. Но часто супруги доходят до той черты, когда они не хотят бороться вместе с Богом за свой брак, не верят в Его силу, желая просто развестись. Но, может, все же вы не испробовали всех средств, и в нашем выпуске вы найдете что-то важное? Никто ведь не хочет отрезать нос, если не помогли несколько примочек или капель. Человеческие чувства и эмоции изменчивы. Чтобы сохранить счастливый брак на всю жизнь, как это задумал Бог, нам нужно любить друг друга Божьей любовью. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, чтобы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин.3:16). «Но Бог свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим.5:8). Даже этих двух стихов достаточно, чтобы понять сущность этой любви: она проявляется в делах, а не только на словах. Это активное участие, а не удобное отдаление от нужд другого. Последовательная и постоянная забота и желание добра любимому. Безусловная любовь даже к непривлекательным и неблагодарным людям.

Когда супруги любят друг друга такой любовью, у них повышается чувство собственного достоинства. Чем выше мнение человека о себе, тем лучше он будет относиться к супружеским отношениям. Тот, кто чувствует, что все время любим, и знает, что это зависит не от его совершенства, а от его уникальной ценности как человека, будет беззаветно и щедро проявлять ответную любовь. Тогда супруги ведут себя непринужденно и становятся неразлучными. Любовь-агапе поможет супругам в тяжелых испытаниях. Это время, когда мы больше всего ранимы и поступаем не совсем адекватно, что служит сигналом к тому, чтобы проявить больше обоюдной любви, избегая гнева и раздражительности. Проявляете ли вы Божью любовь в семье? Попробуйте честно ответить на эти вопросы: Строятся ли ваши отношения с людьми на основе их поступков? Определяет ли поступки вашей брачной половины уровень любви, которую вы проявляете? Нужно ли проявлять любовь только как вознаграждение за хорошие поступки? Должен ли супруг изменить супруга, чтобы больше его полюбить? Можно ли улучшить поведение жены (мужа), сдерживая проявление своей любви? Люди, поступки которых основаны на ответной реакции, никогда не смогут быть свободными. Для них всегда кто-то другой определяет, как они чувствуют и ведут себя.

Даже если супруг разочарован в сохранении брака, если вы движимы Божьей любовью, то именно вы можете вернуть счастье в дом. Благосклонное отношение следует проявлять постоянно, помня о нерушимости союза. Ибо чувство, что вас принимают сегодня, а завтра, может быть, отвергнут, - мало чего стоит! Когда супруги привыкают проявлять любовь-агапе, они приобретают душевный покой и их действия вступают в согласие с жертвенной любовью, истекающей прямо из Божьего сердца.

Божьей любви можно достичь волевым решением проявлять безусловную и нерушимую любовь словом и делом. Посредством воли человек выражает желания и делает выбор. И здесь каждый из нас посредством воли может решить применять Божьи принципы любви к брачной половине без ограничений. Второе, что необходимо для любви-агапе – **учиться делать все самое лучшее для своего**

близкого. Как и Бог имеет о нас самые добрые намерения во благо и действует ради нашего спасения и высшего счастья. Для того чтобы сознательно любить свою половину, надо приложить собственные познания Библии о том, как любить. Также необходимо интимное и глубокое знание человека, которого любишь. Ведьесли вы не стараетесь понять индивидуальные особенности и желания брачной половины, то не сможете восполнять их посредством любви-агапе. В 1 послании Петра 3 главе, сказано, чтобы муж жил со своей женой согласно указаниям Библии. Отношения должны быть совершенно свободными и непринужденными. Муж знает, как отвечать на желания жены, как вызвать в ней чувство уверенности в том, что она любима. Жена тоже должна понимать и изучать мужа, чтобы знать, как проявить к нему любовь, в чем он нуждается, и наилучшим образом восполнять его нужды. Одно из радостных волнений в брачной жизни состоит в том, чтобы исполнять желания своего возлюбленного супруга! И даже больше того, можно делать друг другу какие-то приятные сюрпризы! Сегодня, например, протирая свою обувь, я почистила и его туфли. И даже не стала говорить ему об этом. Он даже не заметил этого, но пока я допивала чай в обед, муж сам, без просьбы помыл тарелки. И когда наполняешь свою жизнь делами любви, то так и поддерживаешь огонь счастья в семейном очаге. А если в душе остались одни обиды, что ты делаешь и делаешь, а никто не видит и не ценит, и уже нет никакого желания любить, тогда как? Этого в одной статье не охватить. Продолжим в следующем выпуске.

Довольно часто человек, будучи любим и безусловно принят, несмотря на это не чувствует себя истинно любимым. Каждая личность по-разному выражает свои чувства, поэтому надо очень хорошо знать другого человека. Кто-то измеряет любовь восполнением материальных нужд или дорогими подарками. Кто-то чувствует себя любимой, когда муж помогает по хозяйству. Одни измеряют любовь количеством проведенного вместе времени и степенью откровенности. Другие нуждаются в частом повторении слов любви. Для кого-то любовь – в ласке: объятиях и поцелуях. Или придают значение верности, особенно в присутствии посторонних. Другие оценят отзывчивость и понимание своих эмоций. Третьи измеряют любовь поддержкой, которую получают в личном росте и развитии. Язык любви многогранен! Лучше всего использовать все эти примеры, но бывает, что одно из этих языков имеет особенное значение для вашего возлюбленного(ой) и влияют на степень проявления чувств. Узнайте, что именно свидетельствует о вашей любви, а затем выражайте ее так, чтобы не вызывать сомнений. Поговорите о своих чувствах. Расскажите, что для вас служит доказательством любви. Старайтесь, чтобы беседа велась без упреков за прошлые ошибки. Невозможно возобновить любовные эмоции путем создания чувства несостоятельности у своей брачной половины. Даже намеком, никогда не возбуждайте чувство вины у вашей пары. Применяйте свои знания о любви в жизни. Главное, что встав на этот путь, вы выполняете повеление Божье. Бог же всегда наполняет любовью сердца тех, кто повинуется Ему.

Вот еще несколько советов для спасения вашего брака: Ваши отношения не наладятся, если вы не тверды в своем решении сохранить брак. Полностью посвятите себя сохранению семейной жизни!

Если муж (жена) не проявляет к вам любви, положитесь на Господа для удовлетворения ваших эмоциональных нужд. Рассказывайте ему обо всем, что волнует вас.

Оказывайте мужу (жене) честь, любовь и уважение, невзирая на то, что его (ее) поступки не заслуживают этого. Тепло принимайте его. Чем безнадежнее ваше положение, тем искреннее будет восприниматься проявление любви с вашей стороны. Не опускайтесь на один уровень с ним, если вас оскорбляют или унижают, не делайте того же в ответ! Уважительно, но твердо не разрешайте поступать так по отношению к вам. (Иоан.18:23).

Не старайтесь переделать супруга(у). Просто любите его(ее). Живите сегодняшним днем и полагайтесь на Господа.

Не озлобляйтесь ни на кого в трудном положении. Никогда не настраивайте детей против отца или матери, а также родных или друзей против мужа (жены). Прощайте от всей души!

Не обсуждайте ни с кем свои интимные супружеские проблемы, чтобы не давать повода к сплетням. Доверяйтесь Господу, личному консультанту по брачным вопросам (пастору) и близкому верующему человеку, который никому не расскажет. Никогда не обсуждайте свои проблемы с знакомым другого пола, это может создать массу искушений. Помните, что даже самое невинное замечание может быть превратно истолковано. Берегитесь неосторожных разговоров и не слушайте сплетен.

Проводите как можно больше времени за чтением Божьего Слова. Проводите время с людьми, которые помогут вам в духовном росте. Избегайте тех, кто просто жалеет вас, обвиняя во всем других и не помогает увидеть всю правду, способствует разводу. Концентрируйте внимание на себе, исправляя ошибки, которые вы раньше допускали, и просите Бога показать вам пути к изменению, вместо того, чтобы постоянно думать о том, как вас обижают близкие. Мы не в силах изменить никого кроме себя!

Не балуйте детей. Они нуждаются в вашей любви, твердости духа и в дисциплине. Трудно начать созидать любовные отношения после возвращения одного из супругов в семью, если дети выйдут из-под контроля. Дети всегда чувствуют супружеские проблемы, но зачастую это слишком сильная эмоциональная ноша для них. Решайте свои проблемы не на их глазах.

Когда вы делаете то, что помогает разрушать брак, вы поступаете против Божьей воли. Пусть это будет предостережением во всех решениях.

Не надейтесь, что супруг(а) изменится быстро, вы оба будете склонны повторять старые ошибки. Поэтому прощайте, надейтесь на лучшее, верьте в него и мужественно переносите все невзгоды. Помните, ПРОБЛЕМЫ НЕ ИСЧЕЗАЮТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ ХРИСТА, НО ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВАЯ СИЛА ДЛЯ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ. Христианская любовная жизнь уникальна, ибо это «ПРИНЦИП, ПРОНИЗАННЫЙ СТРАСТЬЮ. СТРАСТЬ, УПРАВЛЯЕМАЯ ПРИНЦИПОМ». (Г.Кэмпбелл Морган). Таков образ жизни, к которому мы должны стремиться. И когда будем претворять это в жизнь, обнаружим чудесную правоту 2 Пар. 25:9: «МОЖЕТ ГОСПОДЬ ДАТЬ ТЕБЕ БОЛЕЕ СЕГО»!

Лирика

Э. Верхарн – бельгийский поэт воспевал в своих стихах любимую жену Марту. Его романтическое чувство было неподвластно ни разрушительной силе времени, ни губящей свежесть чувств привычке.

Все гибнет и – увы! Все блекнет миг за мигом,
И даже голос твой как будто изменен.
Как зрелый мак, твой стройный мак склонен,
И юность поддалась невидимым веригам!
И все ж моя душа, верна, твердит тебе:

Что мне до бега лет, назначенных судьбе!
Я знаю, что никто во всей вселенной
Не изменит восторженной мечты,
И для любви, глубокой, неизменной,
не значат ничего прикрасы красоты!

Гляжу на бледные усталые озера,
На пары грустные последних лебедей.
И в сердце больше нет ни боли, ни позора,
ни одиноких дум, ни горя, ни страстей.
Я не могу отвесть молитвенного взора
От чуть белеющих, разбросанных полей.
От чуть белеющих, разбросанных полей.
Закат над озером становится бледней

И кажется, что скоро, слишком скоро,
Поблекнет он над матовой водой.
Зажжется небо бархатной звездой,
И озеро слегка засеребрится,
Баюкая поникшую траву.
Мне хочется и плакать и молиться.
Благодарю за то, что я живу.

Илья Эренбург.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ

Боль в брюшной полости может быть вызвана заболеванием различных органов, расположенных в ней. Точно определите, где болит. Пупок служит границей между верхним и нижним отделами пищеварительного тракта (хотя толстая кишка и проходит выше, серьезная боль в ней обычно локализуется внизу). Свернутый петлями тонкий кишечник располагается по центру живота позади пупка и подвержен серьезным заболеваниям крайне редко. Наиболее важными источниками болей могут быть: Желудок, расположенный выше горизонтальной линии, проходящей через пупок, под реберной дугой грудной клетки. Он перемешивает и переваривает пищу, накапливает и хранит ее. Двенадцатиперстная кишка - первый отдел тонкого кишечника длиной около 25 см, в который попадает пища из желудка. Язвы возникают здесь чаще, чем в желудке, но боль в двенадцатиперстной кишке неотличима от желудочной. Желчный пузырь - мешочек размером с большой палец, находящийся справа в нижней части грудной клетки. Маслянистая желчь непрерывно поступает из печени в желчный пузырь, где накапливается и концентрируется. После еды желчный пузырь подает ее в двенадцатиперстную кишку для улучшения усваивания жиров пищи. Боли в желчном пузыре могут возникать по разным причинам. Наиболее распространенной из них являются камни, образующиеся из затвердевающей желчи, что связано, кстати, с наличием в желчи холестерина, который первым начинает осаждаться при сильной концентрации и обезвоживании желчи. Пока камни неподвижно лежат в желчном пузыре, они безвредны. Проблемы начинаются при их перемещении и закупорке желчного протока, ведущего к тонкому кишечнику. Боль, возникающая при проталкивании камня сквозь проток, может длиться до нескольких часов. Печень. Это самый большой орган в брюшной полости, расположенный в ее верхней правой части. Заболевания печени редко являются источником острых болей в животе. Поджелудочная железа. Она расположена глубоко в брюшной полости позади желудка и двенадцатиперстной кишки и вырабатывает секрет, содержащий ряд ферментов, который затем по отдельному протоку поступает в тонкий кишечник. Воспаление поджелудочной железы (панкреатит), как правило, вызывает боль в надчревной области, иногда ощущаемую слева. Толстая кишка. Боли в толстой кишке чаще всего возникают в нижней левой части живота (дивертикулит, спазмы, запоры и диарея) или в нижней правой части (аппендицит). Самые серьезные заболевания толстой кишки редко вызывают боли выше пупка, но не забывайте о болях в верхней левой части живота при синдроме скопления газов в селезеночном изгибе.

ОПРЕДЕЛИВ ХАРАКТЕР БОЛИ (ЖЖЕНИЕ, НОЮЩАЯ БОЛЬ, БОЛЬ ОТ ГАЗОВ), ПОСТАРАЙТЕСЬ АБСТРАГИРОВАТЬСЯ ОТ НЕЕ. Учебники описывают боль при язве как жжение, боль от закупоривания камнем протока как колики, возрастающие до максимума и моментально спадающие; боли от газов сравниваются с перемещением по внутренностям большого шара. Все эти описания могут не соответствовать именно вашим ощущениям, поскольку нервы, передающие болевые сигналы от внутренних органов, слишком примитивны в отличие от кожных нервных окончаний.

КОГДА ИМЕННО ЧУВСТВУЕТСЯ БОЛЬ. Подумайте о связи между болью и едой. Пища нейтрализует кислоту, поэтому при язве часто ощущаются "голодные боли", исчезающие после приема пищи, но учтите, что это не жесткое правило. Боли от газов возникают через час-два после еды, но не потому, что их выделяет пища, попав в желудок, а потому, что кишечник, начиная переваривать пищу, интенсивно сокращается, сжимая уже имеющиеся газы. Боль, разбудившая вас среди ночи, заслуживает внимания. Ночные боли в области желудка, как правило, сигнализируют о язве, потому что после полуночи желудок уже пуст, а выделение кислоты усиливается примерно через два часа. Подобные боли могут появляться при почти любом нарушении функций желудка, включая различные несварения и диспепсию.

КАКИЕ ЕЩЕ СИМПТОМЫ СОПУТСТВУЮТ БОЛИ

Инфекции обычно сопровождаются жаром; высокой температуры можно ожидать при аппендицитах, дивертикулах и катаре желудка, но не при язвах, камнях в желчном пузыре или газах. Наличие, отсутствие и даже небольшой подъем температуры не свидетельствуют о серьезности нарушения. Рвота начинается, когда что-то перекрывает выход из желудка, но бывает и при хронической язве. Блокирование выхода из желудка может потребовать хирургического вмешательства. Рвотой часто сопровождается сильная боль, например, при обострении язвы или камнях в желчном пузыре, но в большинстве случаев рвота не является специфическим сигналом о неполадках в пищеварительном тракте. То же самое относится и к диарее.

КАКОВА ВАША СТЕПЕНЬ РИСКА

Дивертикулит развивается в среднем возрасте и позднее. Дивертикул - это небольшая грыжа, часто возникающая на толстой кишке. После многолетнего употребления пищи, бедной грубыми волокнами, стенки ее слабеют и наиболее слабые участки прогибаются, выпячиваясь наружу мешочками-дивертикулами. У старых людей можно обнаружить дюжины дивертикулов, которые не беспокоят их до тех пор, пока не начнут кровоточить или не прорвут стенку толстой кишки. Перфорация (прорыв) провоцирует болезненную инфекцию (дивертикулит), которую врачи обычно лечат антибиотиками и жидкой диетой, но иногда это нарушение требует хирургического вмешательства. Если вы всегда ели много грубоволокнистой пищи и не страдали запорами, значит, ваша толстая

кишка испытывала меньше стрессов и риск дивертикулита достаточно мал. Аппендицит опасен в любом возрасте, но в основном это - болезнь юношеского и раннего взрослого периода жизни. Камни в желчном пузыре у женщин отмечаются в два раза чаще, чем у мужчин, но, боюсь, эта статистика неутешительна, если желчнокаменной болезнью страдаете именно вы.

КАКОВО ВАШЕ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ

Боль в правой нижней части живота, сопровождаемая тошнотой, общим болезненным состоянием и небольшой температурой, обычно указывает на аппендицит. Сильная боль в той же области у людей, в остальном чувствующих себя нормально, связана, возможно, с газами или раздражением кишечника.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ. **Как вы, наверное, отметили, все перечисленные советы слабоваты в части постановки диагноза, поскольку это - дело врачей. Но идентификация вашей болезни важна с точки зрения принятия решения: обращаться ли вам к врачу или, не опасаясь последствий, полечиться самостоятельно и подождать результатов.**

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ БОЛЯХ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА. **В первую очередь, еще раз просмотрите раздел о болях в груди и убедитесь, что вы не упустили из виду чего-то важного, относящегося к инфаркту. Во-вторых, если ваш желудок пуст, заполните его чем-нибудь, но не пейте молока - оно нейтрализует кислоту не больше, чем вода. Если в течение примерно 5 минут боль исчезнет, это значит, что она вызвана именно кислотой, т.е. у вас либо язва, либо общее раздражение желудка - гастрит. Оба случая не требуют срочных мер, но вам следует показаться врачу. Если боль не исчезает, избегайте болеутоляющих средств, способных повредить желудок - а к ним относится все, что продается в аптеке без рецепта, за исключением ацетаминофенов типа тайленола и панадола.**

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛЯХ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА

Лекарства, продающиеся без рецептов, в этом случае бесполезны. Ни под каким видом не принимайте слабительных средств. Запор вызывает вздутие живота и неприятное чувство переполненности, но редко сопровождается сильной болью, а мощные сокращения кишечника, провоцируемые действием слабительных, могут усилить остроту возможного серьезного заболевания толстой кишки. Вы заблуждаетесь, предполагая, что полное опорожнение кишечника принесет облегчение. Если вас мучает диарея, примите препарат типа доннагеля. При дискомфорте и боли в нижней части живота не ешьте; пить можно только безалкогольное.

Следующие решения вы должны принимать, основываясь на своем уровне терпимости. Если боль становится слишком сильной и сопровождается тошнотой, рвотой или повышенной температурой, лучше обратитесь к врачу. Не изображайте из себя героя. При неосложненном аппендиците требуется небольшое хирургическое вмешательство, а если произошла перфорация, операция будет сложнее. Выжидательная позиция при дивертикулите может превратить нарушение, вполне излечимое антибиотиками, в серьезную хирургическую проблему, требующую частичного иссечения толстого кишечника. В течение первых нескольких часов осложнения возникают редко, но при сильных болях в животе нельзя ждать больше, чем одну ночь или с утра до конца дня. Идите к врачу или вызывайте «неотложку"

Берегите себя и друг друга!

Играем с детьми

Если собралось несколько детей, а на улице плохая погода, то можно повеселиться и дома. Возможно, что к вам пришли дети в гости, а игрушек маловато. Обыкновенная веревка (метра полтора длиной) может стать замечательной игрушкой! Например, игра в «лошадь и кучера», если «кучер» (у которого в руках концы веревки) потянетвправо, то «лошадка» (с веревкой вокруг живота) поворачивает в нужную сторону. Варианты игры: проползти под натянутой веревкой, которую двое детей держат примерно на расстоянии полуметра от пола. Можно еще перетягивать канат, скакать через веревку или затеять игру «поймай змею»: один тянет веревку по полу так, чтобы она извивалась, а другие пытаются наступить на нее. Если ребенок один, то разложите веревку по прямой, змейкой или сверните в кольцо. Пусть малыш балансирует на ней, например, с подушкой на голове. Можно скакать через веревку на одной ноге (вперед, назад, вправо, влево). Полезно для ног: захватывать веревку пальцами ног и поднимать вверх.

Если у вас дома нет качелей, то возьмите покрывало или одеяло. Двое взрослых крепко держат одеяло с лежащим на нем ребенком за четыре конца, приподнимая и раскачивая туда-сюда. Осторожно, чтобы не задеть мебель. Ребенку весело, а взрослым полезно - хорошая тренировка мышц.

Пишите нам по адресу: Кокшетау, ул. Ковалевской, 5. Тел.(3162) 264075.

Астана, ул. Герцена,113. Тел.(3172) 313045. Для Галисламовой *А.ф*